VOLEI

Amănunte de la meciurile jucate duminică

Metalul București — Penicilina Iași (f.I) **1—3,** după 65 de minute de joc slab. **Penicilina** a învins, dar nu a practicat voleiul bun cu care ne obișnuise. De la **Căunei** așteptăm mai multă siguranță în atac. Iar de la tinerele jucătoare din echipa **Metalului** — mai mult curaj și mai multă încredere în posibilitățile lor, care sînt în orice caz superioare celor demonstrate alaltăieri. Jucătoare evidențiate : **Marcu și Nan** de la ieșence, iar de la gazde, sporadic, **Dumitrescu.**

Dinamo București — Știința Craiova (f.I) **3—0,** în 54 de minute de joc : **15—7, 15—7, 15—6.** Dinamovistele, dintre care s-au remarcat **Lia și Lucia Vanea și Constantinescu,** au cîștigat clar, dar nu o dată pe parcursul întîlnirii au fost incomodate de riposta fermă din apărare a craiovencelor, la care am apreciat îndeosebi buna pregătire a preluărilor. De la **Știința** ne-au plăcut **Coveanu, Lăzeanu și Zamfirescu,** aceasta, după părerea noastră, putînd intra în vederile selecționării pentru echipa reprezentativă de tineret. (**— C.F. —**).

Rapid București — C. P. București (f.I) **3—1.** Setul trei, pierdut cu **14—16** de **Rapid a** fost cel mai disputat : **0—6, 1—7, 4—10, 14—10, 14—16 !** În setul patru, de la **10—10 Rapidul** se detașează și cîștigă (**15—12**) o partidă în care a trebuit să se întrebuințeze serios. Menționăm greșelile de arbitraj comise de **I. Armeanu,** care au defavorizat ambele echipe, dar în special pe **C.P.B.** (**GH. CIORANU**-coresp.).

Partizanul roșu Brașov — C.S.M. Sibiu (f.I) **1—3.** Joc de valoare scăzută (mai ales la gazde), înviorat uneori de acțiunile spectaculos reușite de sibiencele **Vamoșiu** și **Bittay.** (**EUG. BOGDAN**-coresp.).

Știința Cluj — Farul Constanța (f.I) **2—3.** Constănțencele, cu o pregătire fizică superioară și cu o mai bună mișcare în teren, au obținut o victorie neașteptată, dar indiscutabilă. Jucătoare evidențiate : **Goloșie** (Farul) și **Popa** de la Știința. (**ȘT. TĂMAȘ**-coresp.).

Știința Timișoara — Steaua București (m.I) **1—3.** Dispută cu multe faze frumoase și cu un final dramatic. În setul patru, pierdut la 13, studenții au condus mereu, fiind întrecuți în ultima parte din cauza propriilor lor greșeli, dar și ca urmare a erorilor de arbitraj comise de **C. Pitaru** (Sibiu), care **la 13—14** n-a sancționat mingea jucată de patru ori de **Steaua.** Cei mai buni de pe teren : **Poroșnicu** (Steaua) **și Coste** de la Știința. (**P. ARCAN**-coresp. reg.).

Știința Brașov — Minerul Baia Mare (m.I) **3—0** în 49 de minute. Victorie obținută clar, fără emoții de Știința, dintre ai cărei jucători s-au remarcat **Bidian** și **Furtună**. De la Minerul — **Rău** și **Andreica.** (**T. MANIU**-coresp.).

Petrolul Ploiești — Farul Constanța (m.I) 3—2. Succes meritat, la capătul unui joc valoros, în care echipele s-au evidențiat mai ales prin jocul eficace de la blocaj. (**ȘT. IONESCU**-coresp.).

CLASAMENTELE

MASCULIN

1. (1) Rapid București	15	15	0	45: 8	30
2. (2) Tractorul Brașov	15	12	3	39:20	27
3. (4) Steaua București	16	11	5	39:22	27
4. (3) Dinamo București	14	11	3	38:12	25
5. (5) Știința Galați	15	10	5	34:22	25
6. (6) Știința Brașov	16	7	9	26:33	23
7. (7) Petrolul Ploiești	16	6	10	25:37	22
8. (8) Farul Constanța	16	5	11	21:39	21
9. (10) Știința Timișoara	16	4	12	21:40	20
10. (9) Progresul Brăila	15	4	11	21:34	19
11. (11) Știința Cluj	15	4	11	18:36	19
12. (12) Minerul Baia Mare	15	3	12	17:41	18

FEMININ

1. (1) Rapid București	13	13	0	39: 6	26
2. (2) Dinamo București	13	12	1	37: 8	25
3. (3) Farul Constanța	13	9	4	32:22	22
4. (4) C. P. București	13	6	7	26:27	19
5. (6) C.S.M. Sibiu	13	6	7	24:26	19
6. (5) Știința Cluj	13	5	8	25:27	18
7. (7) Știința Craiova	13	5	8	21:33	18
8. (9) Penicilina Iași	13	4	9	19:31	17
9. (8) Partizanul roșu Bv.	13	4	9	15:32	17
10. (10) Metalul București	13	1	12	11:37	14

În paranteze — locurile ocupate de echipe înaintea jocurilor de duminică.

GIMNASTICĂ

În întrecerile școlarilor

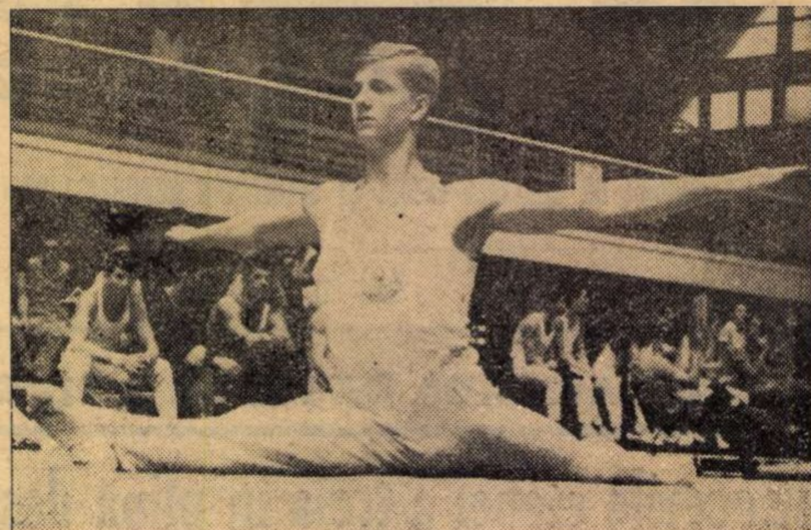
Cîștigătoare – echipele din București (f) și Tg. Mureș (b)

Peste 150 de elevi și eleve au evoluat vineri și sîmbătă la Cluj, la concursul republican de gimnastică rezervat liceelor cu program special de educație fizică.

La fete, după o dispută vie între gimnastele bucureștene și cele brașovene, întîietatea a revenit formației Liceului nr. 35 din Capitală. Pe locul 3 s-a clasat echipa orașului gazdă. În concursul băieților cel mai bine s-au prezentat sportivii din Tg. Mureș și Iași.

Nivelul tehnic al competiției a fost însă, în general, mediocru. Unele echipe s-au prezentat chiar sub acest nivel, cu sportivi insuficient pregătiți, (liceele din Craiova, Rm. Vîlcea, Tg. Mureș, la fete, Galați și Craiova, la băieți).

Desigur, am putut urmări și cîțiva gimnaști și gimnaste de perspectivă, cu o pregătire bună, dar numărul lor a fost mai mic decît ne așteptam. Ne-au plăcut îndeosebi : **Rodica Ghiulea** (București), **Aneta Duțan** (Iași), **Rodica Secoșan** (Timișoara). **Liana Duicu** (Brașov), **Gheorghe Păunescu** (Craiova), **Petre Mihaiuc** (București), **Paul Vesi** (Tg. Mureș), **Romeo Moșneguțu** (Iași).



Petre Mihaiuc (Liceul nr. 35 București) execută o „sfoară" la sol
Foto : T. Roibu

REZULTATE FETE, **pe echipe :** 1. Liceul nr. 35 București (prof. Barbara Dumitrescu) 304,20 p. 2. Liceul nr. 2 Brașov (prof. Ileana Diaconescu) 298,95 p. 3. Liceul nr. 8 „Nicolae Bălcescu" Cluj (prof. Zina Belu și Anica Bindea) 276,60 p ; INDIVIDUAL COMPUS, **cat. maestre :** 1. Lucia Chiriță (București) 73,20 p. 2. Liana Duicu (Brașov) 67,90 p. 3. Rodica Ghiulea (București) 65,15 p. ; **cat. I senioare :** 1. Aneta Dutan (Iași) 60,75 p. 2. Maria Florescu (Timișoara) 60.00 p. 3. Maria Lefter (Galați) 59,35 p. ; **cat. I junioare :** 1. Sabina Șerbănescu (București) 53,35 p. 2. Cristina Ungureanu (București) 52,90 p. 3. Rodica Secoșan (Timișoara) 52,45 p.; **cat. a II-a : junioare :** 1. Tamara Dan (București) 44,80 p. 2. Ștefania Bacoș (Timișoara) 44,45 p. 3. Ecaterina Botoncea (București) 43,40 p. ; BĂIEȚI, **pe echipe :** 1. Liceul nr. 2 „Bolyai Farkaș" Tg. Mureș (prof. Francisc Barabaș) 291,72 p. 2. Liceul nr. 2 Iași (prof. Nicolae Oloieru) 277,90 p. 3. Liceul nr. 35 București (prof. Gabriel Malea) 276,94 p. ; INDIVIDUAL COMPUS, **cat. I. seniori :** 1. Petre Mihaiuc (București) 54,20 p. 2. Gheorghe Păunescu (Craiova) 53,80 p. 3. Iosif Islai (Tg. Mureș) 52,70 p. ; **cat. a II-a seniori :** 1. Paul Vesi (Tg. Mureș) 54,20 p. 2. Romeo Moșneguțu (Iași) 53,75 p. 3. Dionisie Mircea (Brașov) 52,70 p. ; **cat. I juniori :** 1. Adrian Stoica (București) 55,45 p. 2. Zoltan Ambruș (Tg. Mureș) 53,25 p. 3. Teodor Șoșa (Cluj) 52,75 p. ; **cat. a II-a juniori :** 1. Liviu Folescu (Rm. Vîlcea) 52,85 p. 2. Vasile Toth (Cluj) 51,50 p. 3. Constantin Simion (București) 50,70 p.

ILDICO ȘIRIANU

CICLISM

„Cupa primăverii" – un promițător debut al sezonului de ciclism

(Urmare din pag. 1)

a-și valorifica șansele. Cu 500 m înainte de final a atacat Dragoș Panaitescu. Pentru o clipă am avut impresia că va cîștiga, dar puterile l-au lăsat tocmai cînd ar fi avut mai mult nevoie de ele. Plutonul revine. Atacă simultan, **pe aceeași linie,** Mircea Virgil și Gabriel Moiceanu. Ei merg în același tempo aproximativ 100 m, după care Mircea Virgil, **părăsindu-și culoarul de sprint,** își silește adversarul să se îndrepte spre bordură pînă cînd este gata să cadă. În această situație G. Moiceanu cedează și Mircea Virgil cîștigă detașat. Juriul însă, în mod firesc, nu este de acord cu această comportare neregulamentară și nesportivă și-l retrogradează pe Mircea Virgil pe ultimul loc din pluton. (Mircea Virgil, un alergător tînăr și — se pare — talentat, nu este la prima infracțiune. Clubul sportiv Steaua are, deci, datoria să analizeze încă de la începutul sezonului comportarea rutierului său și să ia măsurile care se impun). Din această poveste a cîștigat... Walter Ziegler care s-a văzut avansat pe locul I ! Clasamentul întrecerii este următorul : **1. W. Ziegler (Dinamo) 1 h. 07:48 ; 2. Ștefan Suciu (Dezrobirea Brașov); 3. Dan Mărgărit (Olimpia) ; 4. G. Moiceanu (Dinamo); 5. C. Popescu (Olimpia) ; 6. N. Niculescu (Steaua); 7. L. Zanoni (Dinamo) ; 8. M. Virgil (Steaua)** — același timp ; **9. D. Panaitescu (Steaua) 1 h. 07:55 ; 10. Tudor Vasile (Petrolul Ploiești) 1 h. 08:52.** „Cupa primăverii" a fost cîștigată de echipa clubului sportiv Olimpia.

Cîștigătorii celorlalte curse : **Ion Stroia (SSE 2)** la biciclete de turism ; **Dumitru Stanca (SSE 2)** la semicurse ; **Gh. Ciumete (CPB)** la juniori de cat. a II-a și **G. Negoiescu (Steaua)** la juniori cat. I.

NATAȚIE

P. Decuseară și Melania Treistaru învingători în concursul republican de primăvară la sărituri

Timp de două zile, piscina acoperită de la Floreasca a fost gazda concursului republican de primăvară al săritorilor de la trambulină, la care au fost prezenți cei mai buni sportivi din București, Oradea și Sibiu.

In lipsa sibianului **Ganea** (accidentat cu puține zile înaintea finalelor), bucureșteanul **Pantelimon Decuseară** s-a impus fără dificultate în întrecerea seniorilor, ca de altfel și colega sa de **club Melania Treistaru,** care a dominat de departe lotul senioarelor. Iată cîștigătorii concursului în ordinea categoriilor de vîrstă : BĂIEȚI II : 1. R. GRAMA (C.S.Ș.) 158,85 p, 2. T. Schileru (C.S.Ș.) 121,30 p; BĂIEȚI I : 1. C. NEDELCU (C.S.Ș.) 297,70 p, 2. A. Muhlstefen (S.S.E. Sibiu) 186,85 p, 3. A. Gavozdea (S.S.E. Sibiu) 180,65; JUNIORI I: 1. M. BODEA (S.S.E. Sibiu) 272.45 p, 2. M. Coricovac (Progresul Buc.) 266,05 p; JUNIORI II: 1. J. TREISTARU (Progresul) 242,60 p, 2. I. Ilieș (Progr.) 221,75; SENIORI: 1. P. DECUSEARĂ (Progresul Buc.) 444,25 p, 2. Gh. Baican (Progr.) 400,60 p, 3. Gh. Ungureanu (Progr.) 363,15 p.

FETE II : 1. IRINEL POPESCU (C.S.Ș.) 154,25 p, 2. Freia Muhlstefen (S.S.E. Sibiu) 149,95; FETE I : 1. MARIANA VOINEA (C.S.Ș.) 167,55 p. 2. Doina Săvulescu (C.S.Ș.) 148,20 ; JUNIOARE II : 1. DACIA SCHILERU (C.S.Ș.) 228,85 p, 2. Eva Szabo (Crișul Oradea) 209,15; JUNIOARE I: 1. MĂRIUCA ISĂCESCU (Progresul Buc.) 248,25 p, 2. Natașa Teodorescu (C.S.Ș.) 143,05 p; SENIOARE : 1. MELANIA TREISTARU (Progresul Buc.) 322,55 p., 2. Mariana Farcaș (Crișul Oradea) 214 p; 3. Margareta Vereș (S.S.E. Sibiu) 204.45 p.

Carmen Cehanzuc (12 ani) — 1:16,5 la 100 m liber

În ultimul concurs al înotătorilor bucureșteni, tînăra **Carmen Cehanzuc** (12 ani) a parcurs distanța de 100 m liber în **1:16,5** — nou record republi**can de sală (v. rec. 1:18,9).**

COPII — **100 m fluture** (m) : 1. Al. Preda (SSE 1) 1:24,1 ; 2. L. Copcealău (Dinamo) 1:28,3 ; **100 m fluture** (f) : 1. Marina Franchia (SSE 1) 1:29,7 ; **100 m spate** (m) : 1. Gh. Dumitru (CSȘ) 1:19,5 ; **100 m spate** (f) : 1. Ioana Cartojan (Rapid) 1:27,6 ; **100 m bras** (m) : 1. Ad. Stanciu (SSE 2) 1:23,8 ; **100 m bras** (f) : 1. Gabriela Onuțiu (SSE 2) 1:30,2 ; **100 m liber** (m) : 1. L. Nicolae (CSȘ) 1:12,4 ; 2. Ad. Spinea (Dinamo) 1:14,7 ; **100 m liber** (f) : 1. Carmen Cehanzuc (SSE 2) 1:16,5 — rec. republican de sală ; **133 m mixt** (m) : 1. Al. Preda 1:54,4 ; **133 m mixt** (f) : 1. M. Franchia 2:00,5.

SENIORI — **200 m liber** (m) : 1. M. Căprărescu (Steaua) 2:16,7 ; **200 m spate** (m) : 1. Gh. Trohani (CSȘ) 2:36,8 ; **200 m bras** (m) ; 1. A. Schmaltzer (Steaua) 2:54,7 ; 2. Gh. Pop (Rapid) 2:56,2 ; **200 m bras** (f) : 1. Adriana Lambadarie (Steaua) 3:11,4; **400 m liber** (f) : 1. Ingrid Ungur (Steaua) 5:22,0 ; **100 m fluture** (m) : 1. C. Georgescu (Steaua) 1:05,6 ; **100 m spate** (m) : 1. M. Rău (CSȘ) 1:17,5 ; **100 m bras** (m) : 1. S. Gubovici (SSE 1) 1:21,0 ; **100 m bras** (f) : 1. A. Lambadarie 1:30,4 ; **100 m liber** (m) : 1. M. Căprărescu 61,8 ; **100 m liber** (f) : 1. Cristina Ursu (SSE 2) 1:11,1 ; **133 m mixt** (f) : 1. Ingrid Ungur 1:48,7 ; 2. Liliana Gruia (SSE 1) 1:56,1.

Vrei să devii un mare campion?

(Urmare din pag. 1)

mă străduiam să deprind tainele destul de complicatei aruncări a discului, mi s-a spus din nou :

– Poate îți va părea curios, dar discul se aruncă în primul rînd cu... picioarele !

Închipuiți-vă că ați fost măcar o clipă în locul meu și mă veți înțelege ! La trei sporturi, în trei cazuri diferite, trei antrenori să-ți spună același lucru : picioarele !...

★

La început, ca să fiu sinceră, n-am prea înțeles cum vine chestiunea aceasta și tocmai de aceea m-a și „deranjat" puțin. Pe măsură ce mă familiarizam însă cu discul mi-am dat seama că **„a arunca cu... picioarele"** nu este un simplu joc de cuvinte, ci un mare adevăr. La primele aruncări cu greu făceam să zboare discul spre 25 de metri. Luni și luni de pregătire, de studiu tehnic, de eforturi înzecite abia de mi-au adus un neînsemnat progres. Intram în cerc hotărîtă să arunc cît mai bine și... cît mai departe. Făceam cu grijă piruieta și cînd să lansez discul, parcă picioarele mi se muiau de la glezne... Iarăși 25–30 de metri !

Din momentul în care am început un lucru sistematic în tot timpul anului, punînd un mare accent pe activitatea din lunile de iarnă, din clipa în care haltera a devenit un instrument indispensabil în oricare ședință de pregătire, rezultatele au început să crească în valoare. Vreau să arăt însă **că fiecare salt valoric pe care l-am înregistrat a fost nu numai consecința muncii desfășurate la antrenamente, dar și a tot ceea ce am făcut în afara orelor propriu-zise de pregătire.**

Pînă a ajunge la rezultatele cunoscute a fost necesar să depun o muncă grea. **În sport,** ca de altfel în oricare alt domeniu de activitate, **nu se poate ajunge la rezultate deosebite fără o muncă la fel de... deosebită, MARILE PERFORMANȚE FIIND DIRECT PROPORȚIONALE CU VOLUMUL ȘI CALITATEA MUNCII DEPUSE.** Unii sportivi ajung mai repede, aș zice chiar mai direct la performanțe ridicate (a se avea în vedere exemplul Mihaelei Peneș, campioană olimpică la 17 ani, dar... după cîțiva ani de pregătire foarte serioasă !), alții – printre care mă număr și eu – au nevoie de un timp mai îndelungat pînă a ajunge la o medalie olimpică.

★

Ei bine, pentru mine, încă de la primii pași în sport, povestea cu picioarele a fost o realitate. Alți sportivi au alte asemenea „povești" ! Eu n-am avut o musculatură a picioarelor dezvoltată corespunzător pentru sportul de performanță. De aceea, la tenis de masă stăteam „țintuită" locului, la baschet nu mă înălțam suficient în lupta de la panou, iar la atletism n-aveam tocmai unul din factorii esențiali ai aruncării. N-am să intru în amănunte de ordin biomecanic, să explic mecanismul unei aruncări de disc pentru a evidenția astfel necesitatea unor picioare „puternice", dar fără a avea asemenea picioare nu poți fi un bun aruncător.

Iată ce am lucrat, cu toată convingerea, pentru corectarea acestei lipse, nu numai la antrenamentele „planificate" dar și în afara lor. Și vă voi spune, de pildă, că în fiecare dimineață, în drum spre școală, cel puțin o jumătate de oră fac exerciții de gimnastică specială pentru dezvoltarea musculaturii picioarelor. De asemenea, la antrenamente execut foarte multe exerciții cu halterele. Numai în această iarnă am ridicat la fiecare ședință de antrenament cel puțin 15 000 de kilograme !...

Cum am spus, pentru a ajunge la o performanță ridicată important este ceea ce faci la antrenament, dar la fel de mult contează și ceea ce faci singur, atunci cînd antrenorul nu este lîngă tine. Foarte importantă este gimnastica de înviorare care trebuie transformată într-un „mic antrenament", „încălzirea", lucrul individual. Cunosc exemplul unui atlet care, ca și mine, avea o musculatură destul de slabă a picioarelor. Pentru a o întări și-a confecționat un mic covor de cauciuc pe care executa zilnic acasă, cîteva sute de diferite sărituri, cu și fără îngreuiere !...

★

În altă ordine de idei, dar legat tot de pregătire, voi spune cîteva cuvinte și despre un alt factor al antrenamentului, cel psihic. Eu am fost, sînt și... voi fi o mare emotivă ! Emoțiile mi-au jucat multe „feste" în activitatea mea sportivă, după cum mi-au fost de mare ajutor în alte ocazii. Pentru Jocurile Olimpice de la Roma și Tokio unde am obținut medalii de bronz, în afara pregătirii fizice și tehnice, m-am preocupat în mare măsură și de latura psihologică. În primul rînd am dorit din toată ființa să realizez ceva deosebit și spre acest scop înalt mi-am canalizat toate emoțiile. Pentru a mă putea „obișnui" cu viitoarele adversare, mi-am procurat fotografiile lor, le-am lipit în jurnalul de antrenament și le-am privit zilnic de zeci și zeci de ori. Mi se părea că **Ponomareva, Press, Mihailova, Connolly, Lotz** și toate celelalte ieșeau din fotografie și intrau în cercul de aruncare. Le-am studiat astfel pe fiecare, le-am observat „slăbiciunile" și „punctele tari", m-am obișnuit cu ele. La Roma și la Tokio, la concurs aveam impresia că le revedeam după o despărțire de numai cîteva minute !

Iolanda Balaș, de exemplu, pe vremea cînd țintea să doboare recordul de 1,74 m al englezoaicei Hopkins, pentru a se „obișnui" cu înălțimea viitorului record mondial și-a fixat acasă, pe un perete, o ștachetă la 1,75 m ! Privind-o de zeci de ori aproape că, această înălțime, nici nu i s-a mai părut... cine știe ce !

Alți sportivi procedează altfel, dar **toți cei care au ajuns printre cei mai buni din lume își datorează succesele unei preocupări deosebite pentru sportul respectiv. Și să nu se uite că lupta pentru performanțe nu aduce întotdeauna numai satisfacții ! Un sportiv adevărat trebuie să fie astfel pregătit încît să înțeleagă și amărăciunile, să învețe din înfrîngeri, să nu se lase „doborît" la primul insucces ! Marile performanțe se pregătesc la antrenamente. De aceea timpul afectat antrenamentelor trebuie folosit la maximum, avînd toată grija să nu se irosească nici un minut din pregătire.** Tinerii noștri sportivi trebuie să înțeleagă bine că numai antrenamentul nu rezolvă totul. După părerea mea, repet, la fel de important este tot ce se face – individual – ÎN AFARA ANTRENAMENTULUI, seriozitatea în muncă.